

การใช้ยาที่ถูกต้อง

ยาก่อนอาหาร ควรกินก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที เพราะเราไม่ต้องการให้ยาไปอยู่ในกระเพาะอาหารพร้อมกับอาหารที่กินเข้าไป ซึ่งจะทำให้ผลในการรักษาของยาลดลง แต่ยาบางชนิดควรกินก่อนอาหารเพราะต้องการให้ยาออกฤทธิ์ก่อนที่จะรับประทานอาหารเข้าไป

*** ถ้าลืมรับประทานยาก่อนอาหาร หรือนึกได้ก่อนทานอาหารไม่ถึงครึ่งชั่วโมง “ควรข้ามยามื้อที่ลืมไป” การทานยาก่อนอาหารทันที มักได้ผลไม่ต่างกับการรับประทานยานั้นหลังอาหาร ***

ยาหลังอาหาร ควรกินหลังอาหารทันที เนื่องจากยาอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น ปวดมวนท้อง การกินยาหลังอาหารทันทีจะช่วยให้ยาไม่สัมผัสกับกระเพาะโดยตรง ช่วยลดอาการระคายเคืองต่อกระเพาะได้



*** ถ้าลืมรับประทานยาหลังอาหาร สามารถรับประทานยาได้ทันทีที่นึกได้โดยไม่ต้องไม่เกิน 15 นาทีหลังทานอาหาร หากนึกขึ้นได้หลังทานอาหารมากกว่า 15 นาทีแล้ว ควรรับประทานหลังอาหารในมื้อถัดไปแทน ***

ยาก่อนนอน ควรกินก่อนเข้านอน 15-30 นาที เพราะยามักทำให้ง่วงนอนมาก

*** ถ้าลืมรับประทานยาก่อนนอน ไม่ควรทานยานั้นอีก ควรรอให้ถึงเวลาก่อนเข้านอนในคืนถัดไปค่อยรับประทาน ***

หมายเหตุ - ยาบางชนิดอาจมีวิธีการรับประทานพิเศษออกไป



ยาต้านจุลชีพ

ยาต้านจุลชีพหรือยาปฏิชีวนะ หมายถึง ยาที่มีฤทธิ์ทำให้เชื้อโรคหยุดโตหรือตาย ยาจะออกฤทธิ์ต่อเชื้อได้บางชนิดเท่านั้น การเลือกใช้ยาจึงต้อง “ตรง” กับเชื้อโรค ซึ่งต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์จากผู้มีความรู้เท่านั้น ไม่ควรหาซื้อมาใช้เอง เพราะนอกจากจะไม่สามารถช่วยให้โรคที่เป็นหายเร็วขึ้นแล้ว ยังอาจทำให้เชื้อดื้อยาและไม่สามารถใช้ยานั้นได้ต่อไปอีกด้วย

โรคบางอย่างยังไม่มียาที่สามารถรักษาได้ เช่น ไข้หวัด ไข้เลือดออก ไข้สมองอักเสบ พิษสุนัขบ้า เป็นต้น ดังนั้นยาต้านจุลชีพจึงไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรคเหล่านี้ ซึ่งบางคนเข้าใจผิดว่าถ้าเป็นหวัด เจ็บคอ ต้องกิน “ยาแก้อักเสบ” แต่แท้จริงแล้วยาแก้อักเสบหมายถึงยาที่ใช้ลดการอักเสบ แก้อาการปวดกล้ามเนื้อ ไม่สามารถใช้รักษาโรคเหล่านี้ได้เลย

ข้อแนะนำและข้อควรระวังในการใช้ยาปฏิชีวนะ

1. รับประทานยาให้ครบตามแพทย์สั่ง เพื่อป้องกันการดื้อยา
2. หากเกิดอาการแพ้ยา เช่น มีผื่นคัน ปากพอง ใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก ควรหยุดยาทันทีและนำยานั้นมาสอบถามแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อตรวจสอบว่าแพ้ยาหรือไม่ ถ้าใช่ ต้องจำให้แม่นยำหรือจดไว้ว่า แพ้ยาอะไร เพื่อจะหลีกเลี่ยงการกินยานั้นซ้ำ
3. ไม่ควรใช้ยาพร่ำเพรื่อเกินความจำเป็น



ยาแก้ปวดลดไข้พาราเซตามอล

ยาแก้ปวดลดไข้พาราเซตามอล (Paracetamol หรือ acetaminophen) เป็นยาสามัญประจำบ้านที่นิยมใช้กันมาก สำหรับรักษาบรรเทาอาการไข้และแก้ปวดเนื่องจากโรคต่างๆ มีข้อดีคือ ไม่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและมักไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ จึงเหมาะที่จะใช้ในผู้ที่เป็โรคแผลในทางเดินอาหาร ผู้ที่ไวต่อยาที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารหรือในผู้ป่วยที่สงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออก รวมทั้งใช้ได้ดีในเด็ก

โดยทั่วไปแล้ว ยาพาราเซตามอลหนึ่งเม็ด (ขนาด 500 มิลลิกรัม) จะรับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด และทานซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง เวลามีอาการปวดหรือมีไข้ แต่ไม่ควรรับประทานมากกว่าวันละ 8 เม็ด (ไม่เกิน 4,000 มิลลิกรัม) และไม่ควรรีดยาติดต่อกันมากกว่า 5 วัน เพราะการรับประทานต่อเนื่องเป็นเวลานานจะทำให้เป็นพิษต่อตับได้ ยานี้จึงไม่แนะนำให้ผู้ที่เป็โรคตับชนิดรุนแรงและในผู้ที่เป็โรคพิษสุราเรื้อรัง



ยาชุด

"ยาชุด" เป็นยาตั้งแต่ 2 ชนิดที่รวมอยู่ในซองเดียวกัน เพื่อจำหน่ายให้แก่ลูกค้าตามอาการ โดยไม่ได้มีการระบุชื่อยาหรือขนาดยาข้างซอง

ยาชุดส่วนใหญ่มียาสเตียรอยด์เป็นส่วนประกอบ ส่วนใหญ่จะขายรวมกับยาต้านอักเสบที่ออกฤทธิ์แรงและมียาบางชุด ได้บรรจุยาแก้ไอ 2 ชนิด รวมทั้งยาสเตียรอยด์เข้าไว้ด้วยกัน โดยหวังที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาให้เป็นที่พอใจของผู้ซื้อ

ยาสเตียรอยด์ เป็นยาแก้ไออักเสบที่ออกฤทธิ์แรง ผลเสียจากการใช้สเตียรอยด์ติดต่อกันนานๆ คือ จะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำ ติดเชื้อง่าย หน้าบวม ผิวน้ำบาง เส้นเลือดเปราะและแตกง่าย เลือดออกในกระเพาะอาหาร เบาหวาน ทำให้กระดูกสันหลังพรุนและยุบงอ หักกระดูกต้นขาขาดเลือดตาย หลอดเลือดแข็งเร็วกว่าปกติและเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตามมา

ยาแก้ไอ หรือ ยาบรรเทาอาการปวดลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ อาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ถ้ากินติดต่อกันนานๆ อาจทำให้เลือดออกในกระเพาะอาหารและกระเพาะอาหารทะลุได้ ในผู้สูงอายุผู้ที่เป็นโรคไต โรคตับเรื้อรังหรือ ผู้ที่ขาดน้ำ การรับประทานยาในกลุ่มนี้จะเป็นการเร่งให้ไตวายเร็วขึ้น

ผลเสียจากการใช้ยาชุด

1. ต้องเสียเงินมากขึ้น เช่น เป็นไข้หวัดไปซื้อยาชุดซึ่งมียาหลายชนิดมากเกินไปจนจำเป็นต้อง เสียเงินชุดละ 3 บาท แต่ถ้าซื้อยาแก้ไอเดี่ยวๆ เช่น พาราเซตามอล ราคาอาจจะไม่เกินเม็ดละ 50 สตางค์
2. ได้รับประทานยาเกินจำเป็น เช่น ยาชุดแก้ไอหวัดประกอบด้วย ยาแก้ปวดลดไข้ ยาลดน้ำมูก ยาแก้คัดจมูก ยาแก้ไอ ยาปฏิชีวนะ ซึ่งในบางครั้งผู้ซื้ออาจไม่มีอาการไอหรือไข้ ก็ไม่จำเป็นต้องทานยาเหล่านี้
3. ได้รับยาไม่ครบขนาด เช่น ยาปฏิชีวนะซึ่งจำเป็นต้องทานให้ครบขนาด มิฉะนั้นจะเกิดการดื้อยา ทำให้เมื่อเจ็บป่วยไม่สบายครั้งต่อไปต้องใช้ยาแรงขึ้น เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น



สามารถติดตามข้อมูลการใช้ยาเพิ่มเติมได้ที่

www.pharmacy.mahidol.ac.th



หลักการใช้ยาทั่วไป



คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล